

みとっぱる 便り4月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日:2026年3月30日
発行:みとセンター委員会
発行責任者:センター長 新田川
問い合わせ先:0800-800-6648

今後の予定

4月 1日(水)おやこひろば

4月 2日(木)いきいき体操

4月16日(木)椅子ヨガ

4月24日(金)すっきりヨガ



食とくらしを楽しむコミュニティ パルモ!のご紹介

「パルモ!」は、パルシステムを利用する会員同士で、お役立ち情報や商品の感想だけでなく、日常生活の色々な話題でつながり、「教え合い」をする場です。知らなかった商品や、こんな活用法あるんだ!などの気づきがたくさん生まれることを目指しています。



「パルモ!」の各コーナーでは、色々な話題について投稿したり、コメントやいいねができます。ぜひたくさんアクションして他の会員とつながってみてください。

新規会員登録は、『パルモ』で検索!



<開催報告>

2/24(火)パルの会

パルシステムの商品政策や生産者・メーカーの生産現場の様子を学び、みんなで楽しく交流するパルの会。今回はお魚とお料理セットをメインに学習しました。調理や試食をし、交流を楽しみました。



2/12(木)・2/27(金)ヨガ体験

呼吸や姿勢を組み合わせて心と体のバランスを整えるヨガ。ゆったりとした深い呼吸とともに体を動かし、自分のからだに向き合いました。ゆったりと落ち着いておこなうことでリラックスできました。参加者からは「呼吸を意識してできました。体をゆっくりとほぐすことができとてもリフレッシュできました」といった感想が寄せられました。

イベント参加者募集中！

さつまいも栽培体験

パルシステムの産直産地『^{はなやか}葉菜野果産直』の生産者の皆さんと一緒に

コア・フード基準のさつまいもを栽培(苗植え・草取り・収穫)します。

子どもたちはのびのびと土に触れ、走り回り、虫探しなど楽しめます。

初めての方も安心してご参加

ください。自然を満喫しましょう。

小さなお子さんもお安心ください。

生産者の皆さんと一緒に
楽しく体験できます！

<コア・フード基準とは>
①有機(オーガニック)農産物と
同じ生産基準であること
(転換期間中有機栽培を含みます)
②化学合成農薬・化学肥料は不使用であること
(有機 JAS 認証での使用可能資材を除く)

日時	①5/9(土)9:00~10:00 ②7/11(土)8:00~10:00 ③10/3(土)9:00~10:00
場所	葉菜野果産直(東茨城郡茨城町秋葉)
定員	親子12家族
参加費	一家族1,000円/3回の参加費として キャンセルや欠席の場合も返金は出来かねます。

申込はこちら



※天候により順延または中止となる場合があります。

※今年度、さつまいもスライサー体験は行いません。

女性のためのリラックスヨガ

日頃の家事や育児で凝り固まった体を動かして癒しの時間を過ごします。

「からだがよくほぐれた」との声が寄せられています。

申込多数のため両日の申込はできません。

日程	①椅子 ヨガ 5月18日(月) ②すっきりヨガ 5月13日(水)
時間	10:00~11:30
定員	各回 15名
参加費	300円/一人

申込はこちら



共通事項

- 応募多数の場合、抽選。詳細は後日ご案内。
- 申込締切4月10日(金)
- 会場が『みとセンター』の場合、住所は東茨城郡茨城町桜の郷1000-1です。
- 問合せ TEL0800-800-6648(月~金 9:00~16:00)
- アレルギー食の対応はしていません。予めご了承ください。
- 託児ありの場合、イベント前日17時以降のキャンセルはキャンセル料500円が発生します。詳細は書類をご確認ください。
- お預かりした個人情報は本件に関するご案内にのみ使用します。内容は中止、変更等生じることがあります。